

#19



# Akzeptanz im Alltag

Die tägliche Praxis der Akzeptanz hilft uns, automatische Verhaltensweisen in absichtliche, bewusste Handlungen zu ändern, die uns beim Heilen helfen.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

## Gruppen-Übung

### DEIN ZUKÜNFTIGES ICH WIRD DIR DANKEN

Hast du in der Vergangenheit jemals etwas für deinen Körper getan, wofür du heute noch dankbar bist? Hast du z.B. mehr als acht Stunden geschlafen, damit du dich am nächsten Tag auf eine wichtige Aufgabe konzentrieren konntest? Möglicherweise bist du schon einmal spazieren gegangen und hast dich danach voller Energie gefühlt und warst sehr munter. Solche bewussten Handlungen im Alltag sind Beispiele für Selbstfürsorge. **Selbstfürsorge bedeutet, dass du deine körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse in den Vordergrund stellst, um ein erfüllteres und nachhaltigeres Leben zu führen** (mit anderen Worten: ein Leben, vor dem du nicht davonlaufen möchtest).

Wie das Selbstmitgefühl kann auch die Selbstfürsorge manchmal missverstanden werden. Sie wird oft mit Selbstverliebtheit, Selbstvermeidung oder Zurückgezogenheit verwechselt. Es ist nicht ungewöhnlich, dass man sich unter Selbstfürsorge vorstellt, sich von anderen zurückzuziehen und einer einsamen Aktivität nachzugehen, wie z.B. zu schlafen, ein Bad zu nehmen oder mitten im Wald zu meditieren. Bei der Selbstfürsorge geht es jedoch nicht um Trennung. Vielmehr geht es darum, dass du dich um die Bedürfnisse kümmerst, die du aktuell hast - sei es, dass du ein Bad nimmst, dich mit einer/m Freund/in zum Essen verabredest oder dein Auto wäschst, weil du weißt, dass du dich nach dieser Aufgabe besser fühlen wirst.

**Selbstfürsorge bedeutet, täglich etwas zu tun, das dir hilft, Stress abzubauen und dich um deine Bedürfnisse zu kümmern.** Es geht darum, Wege zu finden, dein Leben zu genießen und zu bereichern, anstatt Wege zu finden, es zu vermeiden oder ihm zu entkommen.

## SCHRITTE | ÜBUNG

### Teil 1 - Im Voraus planen

- 01** Stelle dir dein zukünftiges Selbst vor und kultiviere ein Gefühl der Selbstliebe und des Selbstmitgefühls.
- 02** Stelle dir selbst die Frage: „Was kann ich heute für mich selbst tun, wofür mein zukünftiges Ich mir später danken wird?“
- 03** Schreibe mindestens eine Sache auf, die du heute tun kannst. Falls es schon spät ist, kannst du dir auch etwas überlegen, was du morgen tun kannst.

#### **HIER SIND EINIGE TIPPS, DIE DIR HELFEN KÖNNEN, EINE ÜBUNG ZU WÄHLEN UND ZU PLANEN, WANN DU SIE DURCHFÜHREN WIRST:**

1. Halte die Übungen in deinem Kalender fest, damit du nicht im entscheidenden Moment überlegen musst, was du tun kannst (und dir womöglich Ausreden einfallen, um es nicht zu tun).
2. Wenn du nicht viel Zeit hast oder irgendwo anfangen willst, fang mit etwas Kleinem, aber Sinnvollem an, z.B. indem du beim Autofahren an der Ampel ein paar Mal tief durchatmest oder dir vor dem Schlafengehen eine positive Affirmation zu sagst.
3. Wenn du nicht weiterkommst oder nicht weißt, was du tun sollst, findest du hier eine Liste mit Ideen, die du ausprobieren kannst. Du kannst auch auf die Liste der heilsamen Übungen am Ende des Skripts zurückgreifen.

#### **Für körperliche Bedürfnisse:**

- Dehne und strecke dich, bevor du ins Bett gehst.
- Tanze in der Küche.
- Gib oder empfang eine bedeutungsvolle Umarmung.
- Höre während der Hausarbeit deine Lieblingsmusik oder deinen Lieblingspodcast.
- Nimm die Treppe.
- Iss etwas Nahrhaftes.
- Nimm dir Zeit, um dich bewusst zu bewegen.
- Bestelle Wasser statt einem Getränk.
- Gehe früh ins Bett.

#### **Für soziale Bedürfnisse:**

- Schicke eine SMS an jemanden, der dir wichtig ist.
- Verbringe Zeit mit einem Haustier.
- Plane ein Mittagessen oder eine andere Aktivität mit einem/r Freund/in.
- Nimm an einer Selbsthilfegruppe teil.
- Lege eine neue Grenze fest oder überlege dir eine.
- Besuche einen Kurs, Workshop oder eine andere Veranstaltung, die dich interessiert.
- Tritt einer Wandergruppe bei.
- Schreibe einen Brief an jemanden, den du schätzt.
- Vereinbare ein Treffen mit einem Berater oder Therapeuten.
- Ruf jemanden an, dem du vertraust, oder mach ein FaceTime-Gespräch.

#### **Für emotionale Bedürfnisse:**

- Schreibe eine selbstmitfühlende Notiz an dich selbst.
- Höre dir dein Lieblingslied an.
- Sage positive Affirmationen auf.
- Probiere eine fünfminütige Meditation aus.
- Übe dich in bewusster Atmung.
- Probiere dich in expressiver Kunst.
- Schreibe in dein Tagebuch.
- Male, zeichne oder arbeite an einem Puzzle.

## Teil 2 - Rückblick

- 01** Bisher haben wir besprochen, wie du deine Bedürfnisse in der Gegenwart erkennen und planen kannst, sie zu erfüllen. Bei der Akzeptanz geht es aber auch darum, zu erkennen und zu würdigen, was du in der Vergangenheit bereits getan hast, um heute zu sein, wo du bist. Nimm dir einen Moment Zeit, um die oben aufgeführten Beispiele noch einmal durchzugehen und überlege dir, was du in letzter Zeit getan hast, um deine Bedürfnisse zu erfüllen. Dies könnte etwas sein, das du heute (z.B. die Teilnahme an dieser Selbsthilfegruppe), gestern oder Anfang der Woche getan hast.
- 02** Schreibe als Nächstes einen kurzen Brief an dein vergangenes Ich, indem du dich für etwas bedankst, das du getan hast und das dir heute zugute kommt. Das können ein paar Abschnitte, ein paar Sätze oder auch nur ein paar Worte sein. Bringe deine Dankbarkeit gegenüber deinem früheren Ich und den Taten, die du für dein Heilen in der Vergangenheit getan hast, auf jeden Fall zum Ausdruck.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation, PMR) basiert auf der Übung, die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers absichtlich anzuspannen und zu entspannen. Diese Übung hilft nicht nur dabei, Stress, Ängste und Verspannungen abzubauen, sondern kann dir auch helfen, die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und Bereiche zu lenken. Lass uns beginnen.

### Schritte | Übung

- ◆ Nimm eine gemütliche Position entweder im Sitzen oder im Liegen ein.
- ◆ Lasse deinen Blick ruhen oder schließe die Augen.
- ◆ Ziehe die Fußspitzen deines rechten Fußes in Richtung deines Gesichts und drück sie dann weg. Spanne die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur deines rechten Beins an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Ziehe die Fußspitzen deines linken Fußes in Richtung deines Gesichts und drück sie dann weg. Spanne die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur deines linken Beins an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Spanne die Beinmuskulatur beider Beine an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle deine rechte Hand zu einer Faust, spanne deinen rechten Arm an und führe deinen Unterarm zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle deine linke Hand zu einer Faust, spanne deinen linken Arm an und führe deinen Unterarm zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle beide Hände zu Fäusten, spanne beide Arme an und führe die Unterarme zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Ziehe beide Schultern hoch zu den Ohren. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wähle den nächsten Muskel oder die nächste Muskelgruppe deiner Wahl. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wenn du kannst, spanne den gesamten Körper an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wenn du mit dem Anspannen und Entspannen durch bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wie sich dein Körper anfühlt. Denke an einen bestimmten Körperbereich zurück, den du angespannt und entspannt hast, und beobachte, wie dieser Muskel oder diese Muskelgruppe dir heute Gutes getan hat. (Z.B.: „Meine Waden haben mir heute Morgen geholfen, die Treppen hochzusteigen.“)

### HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website [saprea.org](https://www.saprea.org) zu lesen.

- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **BEWUSSTES HANDELN ENTWICKELN**
- **AKZEPTANZ UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**

### NÄCHSTES THEMA:

#20



#### DIE KRAFT DES SPIELS – TEIL 2

Auch wenn viele Betroffene als Kinder nicht die Möglichkeit hatten, die Freuden des Spielens zu erleben, ist es möglich, das Spiel – und seine vielen Vorteile – als Erwachsene wiederzuentdecken. (Teil 2)